

حقائق عن العفن والرطوبة

دائمًا ما يكون هناك بعض صور للعفن في كل مكان - في الهواء وعلى العديد من السطوح. وُجد العديد من صور العفن على سطح الأرض على مدى ملايين السنين. أينما توجد الرطوبة ينمو العفن.

العفن وأثره على صحتك

قد يتسبب التعرض للبيئات الرطبة والعفنة في العديد من التأثيرات الصحية أو لا شيء على الإطلاق. يعاني بعض الأشخاص من حساسية العفن. بالنسبة لهؤلاء الأشخاص، يمكن للعفن أن يسبب لهم احتقان بالأنف أو تهيج بالحلق أو السعال أو صَفِير عند التَنَفُّس أو تهيج في العين أو تهيج الجلد في بعض الحالات. قد يكون للأشخاص الذين يعانون من حساسية العفن ردود أفعال أكثر حدة. قد يُصاب الأشخاص الذين يعانون من نقص المناعة والأشخاص المصابون بأمراض الرئة المزمنة، مثل مرض الرئة الانسدادي، بالتهابات في الرئتين عند تعرضهم للعفن. ينبغي على هؤلاء الأشخاص البعد عن الأماكن التي يُحتمل تعرضها للعفن، مثل أكوام السماد والحشائش المقطوعة والمناطق المشجرة.

في عام 2004، توصل معهد الطب (IOM) إلى أن هناك أدلة كافية تربط بين التعرض للعفن بالأماكن المغلقة وأعراض إصابة الجزء العلوي من الجهاز التنفسي والسعال والصَفِير عند التَنَفُّس لدى الأشخاص الأصحاء، وبين الإصابة بنوبات الربو لدى الأشخاص الذين يعانون من الربو، ومع وجود حالات التهاب رئوي بَفْرِط التَحَسُّس لدى الأشخاص المعرضين للإصابة بحالة الاضطراب المناعي. كما توصل معهد الطب (IOM) إلى وجود أدلة محدودة أو موحية تربط بين التعرض للعفن بالأماكن المغلقة وأمراض الجهاز التنفسي لدى الأطفال الأصحاء.

إضافة إلى ذلك، توصل معهد الطب (IOM) إلى أن هناك أدلة كافية تربط بين التعرض للعفن في البيئات المغلقة بصورة عامة وبين أعراض إصابة الجزء العلوي من الجهاز التنفسي والسعال والصَفِير عند التَنَفُّس لدى الأشخاص الأصحاء، وبين الإصابة بنوبات الربو لدى الأشخاص الذين يعانون من الربو. كما توصل معهد الطب (IOM) إلى وجود أدلة محدودة أو موحية تربط بين التعرض للعفن في البيئات المغلقة بصفة عامة وضيق التنفس وبين المرض التنفسي لدى الأطفال الأصحاء وبين التدهور المحتمل للربو لدى الأشخاص المعرضين له. في عام 2009، أصدرت منظمة الصحة العالمية توجيهًا إضافيًا، [Dampness and Mould: WHO Guidelines for Indoor Air Quality \(توجيهات منظمة الصحة العالمية لنوعية الهواء في الأماكن المغلقة: العفن والرطوبة\)](#) [ملف بصيغة PDF - بحجم 2.52 ميجابايت](#) [أشارت](#)

بعض الدراسات الأخرى إلى وجود صلة محتملة بين التعرض المبكر للعفن وتدهور حالة الربو لدى بعض الأطفال، ولاسيما بين الأطفال الذين لديهم استعداد وراثي لتدهور حالة الربو، ويمكن لتلك الإجراءات الصحية المنتقاة التي تحسن من الأوضاع السكنية أن تقلل من معدلات المَرَاضة الناتجة عن الربو وحساسية الجهاز التنفسي، إلا أن هناك حاجة إلى إجراء مزيد من الأبحاث في هذا الصدد.

لم يثبت وجود صلة بين التأثيرات الصحية العكسية الأخرى، مثل [acute idiopathic pulmonary hemorrhage among infants \(النزف الرئوي الحاد مجهول السبب لدى الأطفال الرُضَّع\)](#)، أو فقدان الذاكرة أو الخمول وصور العفن، بما في ذلك عفن *Stachybotrys atra* (أو ما يُطلق عليه *Stachybotrys atra*). هناك حاجة إلى إجراء مزيد من الدراسات للوقوف على أسباب النزف الرئوي الحاد مجهول السبب وغيره من التأثيرات الصحية العكسية الأخرى.

العفن وأثره على منزلك

يوجد العفن في الأماكن المغلقة والمفتوحة على حد سواء. يمكن للعفن أن يدخل إلى المنزل من خلال الأبواب أو النوافذ أو فتحات التهوية المفتوحة وأنظمة التدفئة والتكييف. كما يمكن للعفن الموجود في الهواء الخارجي أن يلتصق بالملابس والأحذية والحقائب، ويمكن للحيوانات الأليفة أن تحمله إلى الداخل.

سينمو العفن في الأماكن عالية الرطوبة، مثل محيط أماكن تسرب الماء في الأسقف أو النوافذ أو الأنابيب، أو حيثما وُجد تدفق أو تجمع لهذه التسريبات. ينمو العفن بشكل جيد على المنتجات الورقية والكرتون وبلاط الأسقف والمنتجات الخشبية. كما يمكن أن ينمو العفن في الغبار والدهانات وورق الجدران والمادة العازلة والحوائط الجافة والسجاد والأقمشة والمفروشات.

يمكنك القضاء على العفن

يمكنك القضاء على نمو العفن داخل منزلك عن طريق:

- ضبط مستويات الرطوبة؛
- معالجة تسرب الماء من الأسقف والنوافذ والأنابيب بشكل فوري؛
- التنظيف والتجفيف الشامل بعد غمر الماء؛
- تهوية أماكن الاستحمام والغسيل والطبخ.

إذا كان العفن ينمو في منزلك، فأنت بحاجة إلى تطهير العفن ومعالجة مشاكل الرطوبة. يمكن إزالة نمو العفن من الأسطح الصلبة بالمنتجات التجارية والصابون والماء أو محلول التبييض بمقدار لا يزيد عن كوب واحد من المحلول على لتر من الماء.

قد يكتسب نمو العفن، والذي يبدو في الغالب كالبقع، العديد من الألوان المختلفة ويمكنك أن تشم رائحته الكريهة. إذا أمكنك رؤية العفن أو وجدت رائحته؛ فقد يشكل ذلك خطورة على الصحة. لست بحاجة إلى معرفة أنواع العفن التي تنمو بمنزلك، لا تتصح مراكز مكافحة الأمراض بأخذ العينات الروتينية للعفن. ينبغي عليك إزالة العفن الموجود بغض النظر عن نوعه. وبما أنه يمكن لتأثير العفن على الأشخاص أن يختلف اختلافاً كبيراً، إما بسبب كميته أو نوعه، فلا يمكنك الاعتماد على أخذ العينة أو زراعتها للتعرف على مخاطرها الصحية عليك. كما أنه من الممكن أن يكون أخذ العينة الجيدة للعفن باهظ التكاليف، ولم يتم تحديد معايير الحكم بالمقبول وغير المقبول من كمية العفن. إنَّ أفضل إجراء هو إزالة العفن والعمل على الوقاية من نموه في المستقبل.

إذا اخترت استخدام المحلول في تطهير العفن:

- لا تخط بين مادة التبييض والأمونيا أو غيرها من المنظفات المنزلية الأخرى. من شأن خلط مادة التبييض بالأمونيا أو غيرها من منتجات التنظيف أن تُسبب الأبخرة الخطرة والسامة.
- افتح النوافذ والأبواب للسماح بالهواء النقي.
- ارتدِ قفازات غير قابلة للاحتراق وملابس واقية للعين.
- إذا كانت مساحة المنطقة المراد تنظيفها أكبر من 10 قدم مربع، فعليك بالرجوع لدليل وكالة حماية البيئة الأمريكية (EPA) تحت عنوان *Mold Remediation in Schools and Commercial Buildings* (علاج العفن في المدارس والمباني التجارية). على الرغم من تركيز هذه الوثيقة على المدارس والمباني التجارية، إلا أنها تسري أيضاً على الأنواع الأخرى للمباني. يمكنك الحصول على هذه الوثيقة بزيارة موقع وكالة حماية البيئة الأمريكية على الإنترنت http://www.epa.gov/mold/mold_remediation.html.
- اتبع دائماً تعليمات الشركة المصنعة عند استخدام مواد التبييض أو أي منتج تنظيف آخر.

إرشادات الوقاية من العفن

- حافظ على مستويات الرطوبة في أدنى معدلاتها قدر الإمكان - بحيث لا تزيد عن 50% -- طوال اليوم. يساعدك مكيف الهواء أو مزيل الرطوبة في الحفاظ على مستوياتها منخفضة. ضع في اعتبارك أنَّ مستويات الرطوبة تتغير على مدار اليوم الواحد وتظهر في رطوبة الهواء ودرجة الحرارة، ولذلك فأنت بحاجة إلى التحقق من مستويات الرطوبة أكثر من مرة واحدة في اليوم.
- تأكد أنَّ منزلك به تهوية كافية. استخدم مراوح الشفط التي تطرد الهواء خارج المنزل في المطبخ والحمام. تأكد أنَّ مخارج مجفف الملابس خارج المنزل.
- عالج أي تسرب للماء بأسقف منزلك أو جدرانه أو سباكته حتى لا تعمل الرطوبة على نمو العفن.
- طهرْ منزلك وجففه بدقة وبسرعة (في غضون من 24 إلى 48 ساعة) بعد غمر الماء.
- أضف مثبطات العفن إلى مواد الطلاء قبل الدهان.
- نظفْ غرف النوم بالمنتجات القاتلة للعفن.
- أزل السجاد والمفروشات المنقوعة في الماء والتي لا يمكن تجفيفها على وجه السرعة أو استبدالها. ضع في اعتبارك عدم استخدام السجاد في الغرف أو غرف النوم أو الحمامات والتي قد تكون بها نسبة رطوبة عالية.
- لمعرفة المزيد عن طرق الوقاية من العفن في منزلك، تفضل بزيارة منشور وكالة حماية البيئة [A Brief Guide to Mold, Moisture, and Your Home](http://www.epa.gov/mold/moldguide.html) (الدليل الموجز للعفن والرطوبة وأثرهما على منزلك) على الموقع <http://www.epa.gov/mold/moldguide.html>.